

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang termasuk dalam jenis permainan olahraga menyerang. Di dalam permainan sepakbola, pemain dituntut untuk bereaksi secara terus menerus terhadap berbagai keadaan, baik saat menyerang maupun bertahan terhadap serangan pemain lawan. Bentuk reaksi tersebut, seperti berlari untuk mengejar bola dan saat menguasai bola, merubah arah atau berkelit untuk menghindari lawan, serta bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola. Dalam arti lain, bahwa pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kelincahan saat menguasai dan mengejar bola serta lincah kerja kaki (*footwork*) guna menghindari dari kawalan atau hadangan lawan.

Sesuai gambaran di atas, tampak jelas bahwa kelincahan menjadi salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Hal ini sebagai mana di jelaskan Sugiharto (2012:27) bahwa:

Kelincahan yang dimiliki tentu sangat mendukung penampilannya dalam bermain yang digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan dalam bermain sepakbola. Selain itu, kelincahan mempermudah penguasaan teknik-teknik sepakbola serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Penjelasan di atas menggambarkan bahwa kelincahan merupakan factor penting bagi pemain sepakbola dalam melakukan berbagai gerak permainan sepakbola, baik berupa unsure kemampuan fisik maupun keterampilan gerak teknik. Oleh sebab itu, kelincahan menjadi salah satu aspek yang harus dilatihkan bagi pemain sepakbola sehingga mampu menunjukkan penampilan yang optimal dalam bermain.

Menurut Pateet aldi dalam Sugiharto (2012:28) mengatakan ‘Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan’. Pernyataan ini menunjukkan bahwa di dalam kelincahan terdapat unsur-unsur (1) merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, (2) dilakukan dalam keadaan bergerak, dan (3)

Abil Fada Albari, 2016

**PENGARUH PENGEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN DI SMPN 7 KUNINGAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

keseimbangan badan. Dengan demikian, kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal melainkan tersusun dari beberapa komponen fisik, seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelentukan, waktu reaksi, dan keseimbangan.

Sesuai penjelasan yang telah disajikan, tampak bahwa untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola perlu meningkatkan kemampuan kerja dari setiap komponen fisik yang menyusunnya. Dalam arti lain bahwa untuk meningkatkan kelincahan, pemain sepakbola usia 14 tahun perlu dilatihkan komponen-komponen fisik yang menyusun kelincahan. Komponen fisik tersebut, meliputi (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) koordinasi gerak, (4) kelentukan, (5) waktu reaksi, dan (6) keseimbangan. Beban latihan yang diberikan bagi pemain sepakbola dalam latihan meningkatkan kelincahan menurut Hidayah (2011:110) "... tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat (optimum). Dengan demikian, masa pemulihan akan lebih cepat dan setelah peserta latih mengalami pemulihan penuh". Dengan demikian, maka kebugaran fisik akan meningkat lebih tinggi dari sebelumnya. Adapun pembebanan latihan yang diberikan merupakan pembebanan kelompok berupa kenaikan intensitas latihan dari satu sesi latihan ke satu sesi latihan berikutnya.

Merujuk kepada uraian yang telah dipaparkan dapat dinyatakan bahwa untuk meningkatkan kelincahan pemainbola ialah dengan memberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kerja dari setiap komponen fisik yang menyusun kelincahan. Peningkatan ini dengan cara mengembangkan unsur-unsur gerak yang mendukung kemampuan kerja komponen-komponen fisik yang menyusun kelincahan melalui latihan keterampilan gerak dasar. Beban latihan yang diberikan bagi pemain dengan intensitas latihan yang optimum. Intensitas latihan yang diberikan kepada pemain dilakukan peningkatan dari satu sesi ke sesi yang lainnya.

Pengembangan keterampilan gerak dasar dijelaskan oleh Furqon (2004:1) bertujuan untuk "... membentuk dasar-dasar bagi keterampilan gerak yang kompleks, meliputi (1) gerak lokomotor, (2) gerak non lokomotor, dan (3) gerak manipulatif". Adapun ketiga komponen gerak dasar tersebut dijelaskan oleh Furqon(2004:1), ialah sebagai berikut:

Abil Fada Albari, 2016

**PENGARUH PENGEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN DI SMPN 7 KUNINGAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gerak lokomotor merupakan sarana berpindahnya manusia yang diidentifikasi sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Keterampilan nonlokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skill*), yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali. Keterampilan manipulatif merupakan keterampilan gerak yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki.

Lebih lanjut dijelaskan Furqon (2004:7-8) bahwa ‘Komponen gerak stabilitas, gerak lokomotor, dan gerak manipulatif memiliki pengaruh terhadap kemampuan fisik, khususnya kelincahan’. Pada komponen gerak stabilitas, bentuk-bentuk latihan yang memiliki pengaruh terhadap kelincahan, diantaranya ialah membungkuk, memutar, berhenti, dan mengelak. Pada komponen gerak lokomotor, diantaranya ialah berjalan, berlari, melompat, dan meluncur. Pada komponen gerak manipulatif, diantaranya ialah menjerat/menjebak dan menyerang.

Terkait hubungan antara kelincahan dengan keterampilan gerak dasar, maka dapat digambarkan bahwa untuk mampu merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, pemain sepakbola membutuhkan keterampilan gerak stabilitas (nonlokomotor) disertai keterampilan gerak manipulatif. Selain itu, kelincahan dilakukan dalam keadaan bergerak tentunya membutuhkan keterampilan gerak lokomotor. Berikutnya, bahwa kelincahan memiliki keseimbangan badan yang membutuhkan keterampilan gerak stabilitas.

Untuk dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola tentunya melalui proses berlatih dalam suatu pembinaan olahraga sepakbola. Pembinaan ini harus dimulai dari usia anak-anak atau usia sekolah, khususnya di usia 14 tahun sebagai usia awal untuk memulai spesialisasi cabang olahraga sepakbola. Menurut Sidik (2011:1-3) bahwa latihan olahraga bagi usia anak-anak atau usia sekolah“... harus dilakukan secara seksama dengan memahami dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang dikaji dalam ilmu faal, teori pertumbuhan dan perkembangan anak, nutrisi, psikologi, dan juga pedagogik”.

Pembinaan olahraga sepakbola bagi usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan, Kabupaten Kuningan pada khususnya, dilaksanakan diantaranya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini ialah untuk memberikan wadah pembinaan dan pengembangan minat, bakat, dan potensi bagi peserta didik dalam bidang olahraga sepakbola. Kegiatan pembinaan dan pengembangan tersebut selanjutnya dimanfaatkan untuk memperoleh bibit-bibit calon atlet sepakbola potensial bagi kabupaten Kuningan melalui pemantauan dan pemanduan bakat olahraga sepakbola.

Apabila merujuk pada hasil wawancara pada tanggal 9 dan 10 Mei 2014 dengan guru Penjas SMP Negeri 7 Kuningan yang membimbing kegiatan ekstrakurikuler sepakbola diperoleh gambaran bahwa pola peningkatan belum diarahkan untuk perbaikan gerak yang fundamental ke arah pengembangan gerak dasar pemain bola hingga peningkatan kemampuan komponen fisik yang menyusun kelincahan. Sementara itu, keterampilan gerak dasar yang diperlukan untuk melakukan kelincahan belum mendapatkan perhatian untuk ditingkatkan.

Kenyataan di lapangan sesuai pengamatan penulis dalam aktivitas bermain yang dilakukan oleh para pemain sepakbola SMP Negeri 7 Kuningan, tampak bahwa para pemain seringkali sulit mengelak saat dihadap lawan ketika menguasai bola serta kesulitan dalam merubah arah dan posisi badan saat bergerak dengan cepat. Hal lain yang muncul ialah pemain seringkali sulit menghindari atau melepaskan diri dari kawalan lawan, baik saat menguasai bola maupun gerakan tanpa bola. Pada akhirnya, permainan yang ditampilkan cenderung tidak berkembang dan monoton.

Memperhatikan gejala dan kondisi yang telah disajikan, maka perlu dilakukan suatu upaya perbaikan latihan untuk meningkatkan kelincahan bagi pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan. Apabila kondisi ini tidak segera diperbaiki, maka akan dapat mempengaruhi penampilan maksimal pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan sehingga dapat menghambat pencapaian prestasi sepakbola yang optimal. Dampak yang terjadi ialah para pemain sepakbola pelajar SMP Negeri 7 Kuningan usia di bawah 15 tahun sulit bersaing dengan SMP-SMP yang lain di Kabupaten Kuningan dan

terhambat dalam pencapaian prestasi maksimal baik di tingkat wilayah maupun provinsi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai latar belakang masalah yang telah disajikan dapat dinyatakan bahwa terdapat permasalahan berupa rendahnya kelincahan peserta latihan sepakbola usia 14 tahun di Kabupaten Kuningan. Masalah ini apabila merujuk pada uraian dalam latar belakang masalah disebabkan oleh bentuk pengembangan kemampuan gerak kelincahan yang tidak tepat.

Merujuk pada karakteristik permasalahan dan pandangan ahli, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang cara meningkatkan kelincahan bagi pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan. Adapun cara yang dipilih ialah dengan mencobakan bentuk-bentuk pengembangan keterampilan gerak dasar bagi pemain sepakbola tersebut melalui suatu kajian ilmiah.

Bentuk-bentuk pengembangan keterampilan gerak tersebut, meliputi keterampilan gerak (1) lokomotor, (2) non lokomotor, dan (3) manipulatif. Melalui bentuk latihan pengembangan keterampilan gerak dasar, diharapkan dapat meningkatkan unsur-unsur kemampuan gerak yang menyusun kelincahan peserta latihan. Unsur-unsur tersebut diantaranya ialah stabilitas gerak melalui pengembangan keterampilan gerak non lokomotor dan manipulative serta kecepatan gerak melalui pengembangan gerak lokomotor,

Pertimbangan penulis mencobakan pengembangan keterampilan gerak dasar untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola usia 14 tahun di Kabupaten Kuningan mengingat pandangan Sidik (2011:1) yang menyatakan bahwa "... aspek yang perlu dikembangkan pada anak usia muda (usia sekolah) adalah terutama keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar". Oleh karena itu, maka judul penelitian yang diajukan ialah "Pengaruh Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun di SMP Negeri 7 Kuningan".

### **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Sesuai latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disajikan, rumusan masalah yang diajukan ialah sebagai berikut.

1. Apakah pengembangan keterampilan gerak dasar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh hasil latihan yang signifikan antara pemain sepakbola yang diberikan pengembangan keterampilan gerak dasar dengan pemain yang tidak diberikan pengembangan keterampilan gerak dasar terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian dalam usulan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh kesimpulan tentang pengaruh pengembangan keterampilan gerak dasar terhadap peningkatan kelincahan bagi pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan.
2. Untuk memperoleh kesimpulan tentang perbedaan pengaruh hasil latihan yang signifikan antara peserta latih yang diberikan pengembangan keterampilan gerak dasar dengan peserta latih yang tidak diberikan pengembangan keterampilan gerak dasar terhadap peningkatan kelincahan peserta latih sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Pemain sepakbola usia 14 tahun guna meningkatkan kelincahan dalam menunjang penampilan puncak pada saat berlatih maupun bertanding melalui latihan pengembangan keterampilan gerak dasar.
2. Praktisi olahraga sepakbola sebagai bahan informasi dalam menyusun latihan peningkatan kelincahan pemain sepakbola usia 14 tahun yang sesuai dengan karakteristik fase dan ciri perkembangan peserta latih guna menghasilkan penampilan puncak dalam pertandingan

3. Pembina olahraga sepakbola sebagai bahan informasi dalam menyusun kebijakan penerapan program pembinaan dan pengembangan prestasi sepakbola guna menghasilkan bibit-bibit atlet sepakbola potensial untuk dikembangkan di Kabupaten Kuningan
4. Peneliti sebagai bahan untuk menghantarkan proses penelitian kepada kesimpulan penelitian